



СОГЛАСОВАНО

Директор
ГБОУ СОШ № 129

И.А. Заржецкая/

"25" март 2024г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания "Охта"

С.С. Сташкова/

"25" март 2024г.

**Циклическое пятидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник)
для обеспечения питанием детей и подростков (7-11 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием
Красногвардейского района в 2024 году**

Наименование	Вес	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов	№ рецептуры или технологической карты	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал.
1 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с джемом	40	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	2008	224/384	26,68	13,6	36,6	375,52
Чай с лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,5	64,1
Пряник	50	к/к	к/к	2,7	2,7	34,8	174,3
Фрукты свежие**	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого завтрак:	567			31,28	21,1	118,7	789,82
ОБЕД							
Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	2008	19	0,42	6,06	1,38	61,74
Суп с макаронными изделиями и птицей	200/10	2008	105	5	4,72	12,48	112,4
Шницель рубленый из говядины запеченный	90	2017	273	13,52	14,41	11,72	230,65
Рагу овощное (3-й вариант)	150	2008	351	3,4	6,7	13,1	126,3

Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34	138,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	790			28,94	34,79	111,68	875,59
ПОЛДНИК							
Булочка домашняя	100	2008	467	6,6	12,4	55,8	361,2
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Фрукты свежие**	100	к/к	к/к	0,53	0,13	5,06	23,53
Итого полдник:	400			8,13	12,73	78,86	462,53
Всего за 1 день:				68,35	68,62	309,24	2127,94
2 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с сыром	35	2008	3	4,5	8,7	7,4	125,9
Омлет натуральный	150	2008	214	14,45	23,85	2,72	283,33
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,3
Печенье обогащенное	40	к/к	к/к	3	4	29,8	167,2
Фрукты свежие**	200	к/к	к/к	0,8	0,6	20,6	91
Итого завтрак:	625			24,25	38,45	82,92	774,73
ОБЕД							
Салат из свежих помидоров с маслом растительным	60	2008	22	0,6	6,12	1,98	65,4
Борщ из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	200/10/5	2008	76	7,38	5,84	9,68	120,8
Голубцы ленивые	250	2008	306	25,25	27,75	15,5	412,75
Компот из изюма	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	115,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7

Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	805			39,83	42,61	94,26	919,85
ПОЛДНИК							
Сдоба обыкновенная	100	2008	464	7,2	4,2	53,2	279,4
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,1	5,3	10,1	112,5
Фрукты свежие**	200	к/к	к/к	1,2	0,25	10,25	48,05
Итого полдник:	500			14,5	9,75	73,55	439,95
Всего за 2 день:				78,58	90,81	250,73	2134,53
3 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с маслом	40	2008	1	1,76	13,44	12	176
Каша "Боярская"	150	2008	186	6,11	20,75	29,61	329,63
Чай с сахром	200	2008	430	0,2	0,1	15	61,7
Вафли обогащенные	40	к/к	к/к	1,2	1,4	31	141,4
Фрукты свежие**	200	к/к	к/к	3	1	27,73	131,92
Итого завтрак:	630			12,27	36,69	115,34	840,65
ОБЕД							
Салат из сыра, яблок и свежих огурцов	60	2008	27	5,46	8,22	2,1	104,22
Суп из овощей с говядиной и сметаной	200/10/5	2008	95	4,92	5,04	8,16	97,68
Рыба отварная с соусом польским (2-й вариант)	90/30	2008	228/378	18,42	18,96	0,3	245,52
Картофельное пюре	150	2008	335	3,1	5,4	20,3	142,2
Кисель из кураги	200	2008	406	0,7	0,1	37	151,7
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9

Итого обед:	825			38,7	40,52	106,86	946,92
ПОЛДНИК							
Булочка "Творожная"	100	2008	479	11,8	5,6	46,8	284,8
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Фрукты свежие**	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого полдник:	400			13,2	6,2	74,6	407
Всего за 3 день:				64,17	83,41	296,8	2194,57
4 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с сыром	35	2008	3	4,5	8,7	7,4	125,9
Каша "Янтарная"	150	2008	187	5,04	7,32	28,08	198,36
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	133,3
Печенье обогащенное	40	к/к	к/к	3	4	29,8	167,2
Фрукты свежие**	100	к/к	к/к	0,53	0,13	5,06	23,53
Итого завтрак:	525			15,97	22,65	95,14	648,29
ОБЕД							
Винегрет овощной с маслом растительным	60	2008	51	0,84	6,06	3,96	73,74
Суп картофельный с горохом, говядиной и гречками	200/10/10	2008	99/73	8,34	5,06	22,78	170,02
Птица тушеная в соусе с овощами	250	2008	308/360	25,57	19,57	19,28	355,53
Кисель из яблок	200	2008	405	0,1	0,1	25,2	102,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	810			40,95	33,59	110,22	906,99
ПОЛДНИК							
Булочка "Веснушка"	100	2008	471	7,2	6	54,4	300,4

Молоко кипяченое	200	2008	434	6,1	5,3	10,1	112,5
Фрукты свежие**	200	к/к	к/к	0,8	0,6	20,6	91
Итого полдник:	500			14,1	11,9	85,1	503,9
Всего за 4 день:				71,02	68,14	290,46	2059,18
5 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с маслом	40	2008	1	1,76	13,44	12	176
Макароны, запеченные с сыром	150	2008	211	8,19	13,61	31,27	280,33
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,3
Вафли обогащенные	40	к/к	к/к	1,2	1,4	31	141,4
Фрукты свежие**	200	к/к	к/к	3	1	27,73	131,92
Итого завтрак:	630			15,65	30,75	124,4	836,95
ОБЕД							
Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	60	2008	23	0,6	6,12	1,98	65,4
Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	200/10/5	2008	91	4,92	6,32	13,76	131,6
Зразы рыбные рубленые	90	2008	243	10,47	12,1	11,29	195,94
Пюре картофельное с морковью	150	2008	125	3	5,76	18,82	139,12
Напиток лимонный	200	2008	436	0,2	0	25,7	103,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	795			25,29	33,1	110,55	841,26
ПОЛДНИК							
Ватрушка с джемом	100	2008	453	5,33	2	61,86	286,76
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8

Фрукты свежие**	200	к/к	к/к	1,2	0,25	10,25	48,05
Итого полдник:	500			7,53	2,45	90,11	412,61
Всего за 5 день:				48,47	66,3	325,06	2090,82
ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ				330,59	377,28	1472,29	10607,04
В среднем за 1 день				66,12	75,46	294,46	2121,408
Среднедневная сбалансированность				0,9	1	4	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели плюс, 2017. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб, 2008. Под редакцией Куткиной М.Н.

Допускается отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктам.

* с 01.03 в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на - лук зеленый.

** фрукты свежие в т.ч яблоки, груши, бананы, мандарины